

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anak usia prasekolah adalah anak dengan rentang usia 3-6 tahun yang dimana periode ini menjadi masa puncak pertumbuhan perkembangan dari segi kognitif, afektif dan psikososial anak. Asupan gizi yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas diperlukan untuk menunjang tumbuh kembang anak secara optimal (1). Anak pada usia prasekolah menjadi periode *golden age* dimana anak sedang mengalami proses tumbuh kembang yang pesat sehingga penting bagi anak terpenuhi kebutuhan asupan zat makanan dengan kualitas dan kuantitas yang optimal. Asupan makanan yang kurang optimal dapat menyebabkan masalah gizi. Keadaan gizi ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

Anak usia prasekolah merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi (2). Dalam upaya menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dibutuhkan asupan energi dan zat gizi yang cukup dalam memenuhi kebutuhan anak (3). Apabila pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan seorang anak berjalan secara optimal diharapkan pada masa dewasa akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas (4).

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anak yang mengalami masalah gizi di Indonesia sebesar 17,7% (5). Prevalensi gemuk secara nasional pada anak umur 5-12 tahun yaitu 10,8%, dan sebesar 11,7% di Jawa Barat sedangkan prevalensi kurus secara nasional pada anak umur 5-12 tahun yaitu sebesar 6,8%, serta prevalensi di Jawa Barat sebesar 5,2%. Menurut World Health Organization (WHO), masalah kesehatan masyarakat dapat dianggap serius bila prevalensi gizi kurang berkisar antara 10,0-14,0%, dan masalah tersebut dianggap kritis bila prevalensi gizi kurang mencapai $\geq 15,0\%$, hal ini berarti di

Indonesia prevalensi gizi kurang, termasuk sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius.

Anak merupakan aset bangsa, yang diharapkan di masa depan dapat menjadi sumber daya manusia dan penerus bangsa yang berkualitas. Peningkatan dan perbaikan kualitas hidup anak menjadi salah satu upaya penting bagi kelangsungan hidup bangsa. Keadaan status gizi dan kualitas hidup anak yang baik menjadi salah satu bagian dari indikator pembangunan yang harus dicapai dalam pembangunan negara (6). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai status kesehatan dan gizi yang optimal yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan waktu makan yang sangat penting diberikan kepada anak, oleh karena itu orang tua harus memberikan dan membiasakan anak untuk sarapan setiap pagi. Sarapan pagi memiliki beragam manfaat, dapat melatih disiplin dan dapat menjaga kesehatan anak (7).

Penduduk Indonesia masih banyak yang tidak membiasakan sarapan, bahkan sebagian besar dari mereka yang sarapan, mutu sarapannya masih rendah dan belum memenuhi kebutuhan gizinya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2010 menunjukkan bahwa dari 35.000 anak usia sekolah, terdapat 26,1% anak hanya sarapan dengan minuman dan sebesar 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari (8). Hasil survei riset yang dilakukan oleh Nestle (2012), kecenderungan orang Indonesia melakukan sarapan pagi hanya untuk mengisi tenaga dan belum mengutamakan keseimbangan gizi. Menurut penelitian Hardiansyah dan Aries (2012), tujuh dari sepuluh anak Indonesia kekurangan gizi sarapan. Hal ini terjadi karena pemilihan makanan dan minuman untuk sarapan tidak memenuhi standar gizi yang baik (9). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofianita, dkk. (2015) terhadap 300 orang siswa SD menunjukkan 28,3% anak yang tidak melakukan sarapan pagi (10). Selanjutnya penelitian yang dilakukan

oleh Saragi, dkk. (2015) terhadap 148 anak SD menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi 45,3% kurang baik sekitar 67 anak dari 148 anak tidak membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Hasil wawancara dari 67 anak mengatakan bahwa, sering merasa lemas, capek, mengantuk, tidak konsentrasi saat belajar dan alasan orang tua siswa mengatakan anak tidak sempat sarapan karena faktor waktu dan anak sulit dibangunkan (11).

Peran orang tua terutama ibu mempunyai pengaruh yang besar dalam membentuk kebiasaan sarapan pada anak. Anak usia dini merupakan konsumen pasif dimana anak belum bisa menentukan makanannya sendiri, anak akan menerima makanan dari apa yang disediakan dan disajikan ibunya sehingga ibu memiliki peranan yang sangat besar dalam menentukan makanan bergizi dan seimbang. Pada usia ini, rasa ingin tahu dan kemampuan meniru anak sangat tinggi sehingga ibu harus bisa memanfaatkan kesempatan ini untuk memperkenalkan makananan yang bervariasi dalam segi rasa, warna, dan tekstur (2). Anak usia dini memerlukan bimbingan orang tua dalam membentuk kebiasaan mereka. Ibu memiliki peran dan keterlibatan langsung dalam merencanakan, menyediakan dan menyiapkan makan anak (12).

Pengetahuan dan keterampilan ibu yang memadai menjadi sebuah modal awal dalam upaya pemenuhan gizi anak. Seorang ibu diharapkan dapat membentuk pola makan anak yang baik, menyajikan makanan yang menarik, membiasakan anak untuk sarapan pagi dan dapat menentukan menu sarapan pagi yang baik untuk anak. Seorang ibu yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memotivasi anak untuk sarapan pagi dan menyiapkan sarapan pagi yang cukup mengandung energi dan protein serta zat gizi lainnya (13).

Beberapa penelitian menunjukkan preferensi pangan anak berkaitan juga dengan praktik yang dilakukan oleh orang tua, salah satunya yaitu pola asuh makan ibu yang mencontohkan pola makan

sehat dan bergizi yang akan membentuk pola makan anak lebih sehat (14). Tingkat pendidikan ibu dan pengetahuan ibu tentang gizi menentukan pola pengasuhan anak dalam pemberian makan sehari-hari (15). Demikian pula, dalam praktik pemberian makan anak yang optimal tergantung pada pengetahuan, sikap, keterampilan dan finansial ibu untuk memberikan makan pada anak sesuai usia, kecukupan gizi, kualitas, dan beraneka ragam (16).

Salah satu upaya pengoptimalan tumbuh kembang anak yaitu melalui pendidikan gizi. Menurut WHO dalam Supriasa (2016), pendidikan gizi merupakan usaha yang terencana dan terstruktur untuk meningkatkan status gizi dengan mendorong perubahan perilaku positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Pendidikan gizi melalui orang tua menjadi upaya penting untuk pembentukan kebiasaan dan perilaku makan yang baik pada anak (17). Menurut Loveman et al. (2015) menyatakan intervensi pendidikan gizi dan kesehatan pada orang tua, menjadi pilihan yang efektif untuk menurunkan masalah gizi dan kesehatan pada anak usia dini (18). Hal ini sejalan dengan Luoto et al. (2019) yang menyatakan intervensi pendidikan gizi, dapat mengubah perilaku orang tua dalam menyiapkan makanan untuk anak (19).

Salah satu pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang yaitu melalui penyuluhan. Penyuluhan menjadi bagian dari pendidikan gizi dalam menanggulangi masalah gizi dengan mengubah pengetahuan dan sikap dalam hal konsumsi makanan (20). Keberhasilan dalam upaya pendidikan gizi pada ibu tidak terlepas dari metode pendidikan dan pentingnya peran sebuah media. Metode ceramah tanya jawab menjadi salah satu cara yang cukup efektif sebagai media penyampai pesan (21). Penggunaan media dalam kegiatan pendidikan gizi memiliki andil yang cukup besar dalam merubah tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farida Rahmah (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kebiasaan

sarapan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan media kartu kuartet dengan nilai $p < 0,05$ (22). Selanjutnya penelitian pendidikan gizi melalui media buku edukatif berbasis games/permainan mampu meningkatkan pengetahuan ($p=0,000$) dan sikap secara signifikan antara sebelum dan setelah diberi pendidikan gizi (23).

Pemberian pendidikan gizi kepada sampel disampaikan dengan metode ceramah tanya jawab. Media yang digunakan adalah power point dan diberikan tambahan media cakram sarapan sehat yang telah dimodifikasi. Menurut Umi Mahmudah (2020) pendidikan gizi menggunakan media cakram memiliki pengaruh terhadap pengetahuan remaja dengan nilai $p=0,007$ ($p<0,05$) setelah dilakukan pendidikan gizi menggunakan media cakram gizi mengenai konsumsi buah dan sayur (24). Hal ini sejalan dengan penelitian pendidikan gizi menggunakan media cakram gizi wanita hamil dan usia subur dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap (25). Penggunaan bahasa yang sederhana, ilustrasi gambar dan penataan warna yang menarik berpengaruh terhadap cara memahami media cakram (25). Penelitian lain dengan menggunakan media CAMIL (Cakram Anemia Besi Ibu Hamil) yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku (26).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan gizi dengan media cakram sarapan sehat terhadap pengetahuan dan sikap gizi ibu pada anak usia prasekolah di Kabupaten Bandung. Penggunaan media cakram dalam penelitian ini diharapkan agar pesan yang akan disampaikan dapat lebih mudah dipahami sehingga dapat diaplikasikan dan dipraktekkan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka permasalahan yang akan diteliti adalah apakah ada pengaruh

pendidikan gizi menggunakan media cakram sarapan sehat terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan pada ibu anak usia prasekolah di Kabupaten Bandung.

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi menggunakan media cakram sarapan sehat terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan pada ibu anak usia prasekolah di Kabupaten Bandung.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui perbedaan rata-rata nilai pengetahuan mengenai sarapan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
2. Mengetahui perbedaan rata-rata nilai sikap mengenai sarapan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
3. Menganalisis pengaruh pendidikan gizi dengan media cakram sarapan sehat dan pendidikan gizi tanpa tambahan media terhadap pengetahuan ibu anak usia prasekolah tentang sarapan.
4. Menganalisis pengaruh pendidikan gizi dengan media cakram sarapan sehat dan pendidikan gizi tanpa tambahan media terhadap pengetahuan ibu anak usia prasekolah tentang sarapan.

1.4. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pendidikan gizi dengan metode ceramah dan menggunakan media sarapan sehat terhadap pengetahuan dan sikap ibu mengenai sarapan anak usia

prasekolah di Kabupaten Bandung, baik pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok kontrol.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan khususnya mengenai pengaruh pendidikan gizi menggunakan media cakram sarapan sehat terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan pada ibu anak usia prasekolah. Selain itu penelitian ini juga bentuk dari penerapan gizi yang telah dipelajari di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

1.5.2. Bagi Sampel

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sikap ibu tentang sarapan serta meningkatkan kesadaran manfaat dan pentingnya sarapan pada anak usia prasekolah sebagai bentuk penerapan pesan gizi seimbang dan upaya mencegah terjadinya masalah gizi pada usia dewasa dan meningkatkan kualitas hidup sampel.

1.5.3. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap tentang sarapan pada ibu anak usia prasekolah. Informasi ini diharapkan dapat dijadikan kebijakan untuk meningkatkan derajat kesehatan anak usia prasekolah dan untuk menunjang kesehatan dan status gizi anak yang optimal.

1.5.4. Bagi Politeknik Kesehatan Bandung Jurusan Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi institusi dalam rangka menambah pengetahuan serta pembelajaran bagi mahasiswa untuk penelitian-penelitian serupa berikutnya.